

Kimmoisuus treeni kesä 2017

- **Alkulämmittely, hölkkää 10-15min**
- **Venyttely**
 - pohkeet, etu- ja takareidet, pakarot, olkapäät
 - lyhyet venyttelyt joilla herätellään lihaksisto
- **Vatsa- & selkälihas liikkeet**
 - sarjat 10 X 5 (sarjojen välillä 30s tauko)
 - Vatsat linkkuveitsi tyylillä räväkästi
 - Selkä liikkeet rauhallisesti
- **Juoksuvetoja, matka n. 10m**
 - paluu lähtöviivalle kävellen ja uusi veto ja tämä 5X putkeen, jonka jälkeen 1min huili
 - toisto 3 X viiden sarja
 - räväkät maksimi tehot
- **Tasajalkahyppyt ylöspäin (polvet rintaan)**
 - 10 X jonka jälkeen 30s huili
 - toisto 4X kymmenen sarja
 - muista hyppiä päkiöillä, ei kantapäät maassa tyyli
- **Tasajalkahyppyt eteenpäin**
 - 6 X jonka jälkeen 30s huili, (Loppukesästä 8-10X, 30s)
 - toisto 4X kuuden sarja, (Loppukesästä 4X 8-10, 30s)
 - muista hyppiä päkiöillä, ei kantapäät maassa tyyli
- **Vuoroloikat eteenpäin**
 - 6 X, jonka jälkeen 30s huili (Loppukesästä 8-10X, 30s)
 - toisto 4X kuuden sarja (Loppukesästä 4X 8-10, 30s)
 - muista hyppiä päkiöillä, ei kantapäät maassa tyyli
- **Tasajalkahyppyt pienellä sivuttaisaskellella eteenpäin**
 - 6 X, jonka jälkeen 30s huili, (Loppukesästä 8-10X, 30s)
 - toisto 4X kuuden sarja, (Loppukesästä 4X 8-10, 30s)
 - muista hyppiä päkiöillä, ei kantapäät maassa tyyli
- **Viivajuoksu, viivaväli 5m**
 - edestakaisin 5X, huili 1min
 - toisto 3X
- **Loppuvenyttely**
 - lihasten palauttelu venyttelemällä
 - ei tässä vaiheessa pitkiä venytyksiä vaan annetaan lihasten palautua kunnolla
 - kunnollinen venyttely kotona pienen lämmittelyn jälkeen, keskity ennen kaikkea pohkeiden, etureisien sekä takareisien venyttelyyn.

**SÄÄNNÖLLINEN VENYTTELY LISÄÄ LIKKUVUUTTA, KOORDINAATIOTA
SEKÄ KETTERYYTTÄ!!!**